**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

          Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Перед современной школой стоит задача по формированию у детей культуры здорового питания, а также осуществление соответствующей просветительской работы среди детей, их родителей. Только систематическая работа в данном направлении может помочь изменить вкусовые пристрастия, постепенно усовершенствовать структуру питания, научить детей делать сознательный выбор в пользу полезных блюд, здорового питания.

Целью программы **«**Здоровое питание**»** является формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Пищевые привычки формируются с детства, у взрослого человека их очень сложно изменить, поэтому так важно сформировать у детей правильное пищевое поведение. Понимание младшими школьниками важности правильного питания может стать эффективным способом профилактики и предупреждения неинфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта, развития различных соматических заболеваний

Программа рассчитана на 4  года обучения учащихся младших классов. Время, отведенное на обучение, составляет 135 часов, причем значимую часть составляют экскурсионные тематические поездки  и практические занятия. Программа предусматривает проведение внеклассных занятий, работы детей в группах, парах, индивидуальная работа, работа с привлечением родителей. Занятия проводятся 1 раз в неделю  в учебном кабинете, в музеях различного типа, библиотеках, на пришкольном участке, проектная деятельность  включает проведение опытов, наблюдений, экскурсий, заседаний, олимпиад, викторин, КВНов, встреч с интересными людьми, соревнований, реализации проектов и т.д. Источником нужной информации могут быть взрослые: представители различных профессий, родители, увлеченные люди, а также другие дети. 

**Задачи курса**

* формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания;
* воспитывать  ответственное отношение к своему здоровью, как главной человеческой ценности;
* воспитание у детей культуры питания;
* воспитание умения соблюдать режим,  правила гигиены, умение выбирать полезные продукты и блюда;
* развитие познавательного отношения и интереса к изучаемой теме;
* развитие коммуникативных навыков;
* формирование навыков ЗОЖ;
* расширение  осведомленности учащихся и их родителей в  области рационального питания.

**Содержание курса «Здоровое питание»**

**Поговорим о продуктах**

**Первый класс  - 5 ч. Темы занятий:** «Самые полезные продукты» Экскурсия в магазин.   ***Применяемые формы внеурочной деятельности***: решение проблемных ситуаций; подбор информации просмотр кинофильмов; экскурсии.

**Гигиена питания**

**Первый класс  - 3 ч. Темы занятий:**«Если хочешь быть здоров». Применяемые формы внеурочной деятельности: решение проблемных ситуаций; подбор информации  выставка;  презентация детских работ.

**Режим питания**

**Темы занятий :** «Плох обед, если хлеба нет» «Полдник. Время есть булочки» «Пора ужинать».

**Витамины круглый год**

**Темы занятий :** «Удивительные превращения пирожка». ***Применяемые формы внеурочной деятельности***: решение проблемных ситуаций; подбор информации просмотр кинофильмов; экскурсии в парки и музеи презентация детских работ.

**Планируемые  результаты освоения  курса**

**«Здоровое питание»**

**Личностные  результаты:**

* готовность и способность обучающихся  к саморазвитию и познавательной деятельности;
* иметь  первоначальное представление о здоровом образе жизни и правилах личной гигиены;
* знать этические нормы поведения во время экскурсий, викторин и соревнований;
* навыки сотрудничества в разных ситуациях;
* знать этические нормы, предъявляемые к сервировке стола, правила личной гигиены;
* объяснять некоторые правила вежливого, уместного поведения людей при общении во время приёма пищи.

**Метапредметные  результаты**:

* классифицировать предметы по заданным критериям;
* объяснять смысл народных пословиц и поговорок
* строить простые сообщения, в том числе творческого характера;
* сравнивать предметы и объекты, находить общее и различия;
* ориентироваться в своей системе знаний;
* учиться договариваться о распределении ролей в игре, работы в совместной деятельности;
* делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы группы.

**Предметные  результаты**:

* ления о рациональном питании;
* умение делать выбор между вредными и полезными продуктами;
* иметь представумение соблюдать гигиену и режим питания;
* иметь представление о пользе витаминов и минеральных веществ в жизни человека;
* иметь представление о значении жидкости для организма человека;
* иметь практические навыки распознавания вкусовых качеств продуктов;
* умение составлять личное меню, состоящее из полезных продуктов и блюд;
* умение приготовить простейшие блюда (бутерброды, салаты).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| № | Раздел | Кол-во часов на раздел |  |  |  |
| 1. | Вводное занятие | 1 |  |  |  |
| 1. | Разнообразие питания | 6 |  |  |  |
| 2. | Гигиена питания и приготовление пищи | 8 |  |  |  |
|  | Рацион питания, продукты питания | 18 |  |  |  |
| 3.       ИТОГО | | **33 ч** |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов | Дата | |
| По плану | фактич |
|  | **Поговорим о продуктах** | **5** |  |  |
| 1 | Если хочешь быть здоров. | 1 | 2сен |  |
| 2 | Анкетирование детей «Полезные привычки» | 1 | 9 сен |  |
| 3 | Самые полезные продукты. | 1 | 16 сен |  |
| 4 | Экскурсия в магазин. | 1 | 23 сен |  |
| 5 | Раздельное питание. | 1 | 30 сен |  |
|  | **Гигиена питания** | **3** |  |  |
| 6 | Как правильно есть (гигиена питания). | 1 | 7окт |  |
| 7 | Игра-инсценировка «Шел по городу волшебник». | 1 | 14 окт |  |
| 8 | Удивительные превращения пирожка. | 1 | 21 окт |  |
|  | **Режим питания** | **14** |  |  |
| 9-10 | Проект.  « Режим питания школьника».  Соревнования. | 2 | 11нояб  18 нояб |  |
| 11-12 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.  Викторина «Печка в русских сказках». | 2 | 25 нояб  2дек |  |
| 13-17 | Плох обед, если хлеба нет .  Подготовка к « Празднику хлеба».  Игры: «Секреты обеда», «Советы хозяюшки».  Настольная игра.  Полдник, время есть булочки. | 5 | 9дек  16 дек  23 дек  30 дек  13янв |  |
| 18-19 | Конкурс – викторина  «Знатоки молока».  Игра «Кладовая народной мудрости». | 2 | 20- янв  27 янв |  |
| 20-22 | Пора ужинать.  Практическая  работа «Приготовление бутербродов».  Экскурсия в столовую. | 3 | 3фев  17 фев  24 фев |  |
|  | **Витамины круглый год** | **12** |  |  |
| 23-24 | Где найти витамины весной.  Практическая работа «Проращивание репчатого лука (овса)». | 2 | 3март  10 март |  |
| 25-26 | На вкус и цвет товарищей нет.  Практическая работа «Определи вкус продукта». | 2 | 17 март  7апр |  |
| 27-28 | Экскурсия в магазин (киоск) «Соки. Воды».  Если хочется пить. | 2 | 14 апр  21 апр |  |
| 29-30 | Велосипедный спорт (прогулка на велосипедах).  Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | 2 | 28 апр  5май |  |
| 31 | Работа на участке. Посадка лука. | 1 | 12 май |  |
| 32-33 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.  Каждому овощу - своё время .  Викторина «Знатоки здорового питания». | 2 | 19 май  26 май |  |
|  | ИТОГО | 33 |  |  |